

комплексной системы контроля.

Библиографический список:

1. Красников А. А. Тестирование: теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. — М. : ФиС, 2010. — 176 с.
2. Корягин В. М. Тестовый контроль в физическом воспитании : [монография] / В. М. Корягин, О. З. Блавт. — Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: OmniScriptum GmbH & Co. KG, 2013. — 144 с.
3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. — Видавництво «Львівська політехніка», 2013. — 488 с.

Булгакова Д. А., Линькова-Даниелс Н. А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург
Брисбен, Австралия

ВОЗМОЖНОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДИСТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ИНТЕНСИВНОГО УЧЕБНОГО ТРУДА

Актуальность.

Существует связь между эмоциональным состоянием и возникновением болезней [1, 2, 3]. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 45% всех случаев заболеваний возникает на фоне перенесенного стресса.

Состояние дистресса у студентов может появиться вследствие реакции организма на длительные и чрезмерные физические и психологические перегрузки, которые могут возникнуть в период обучения. Дистресс является негативным видом стресса и ведет к увеличению риска возникновения различных заболеваний [1]. Основными симптомами дистресса могут быть: головная боль, желудочная боль, язвенная болезнь; затрудненное дыхание; упадок сил, усталость, вялость; переменчивое настроение; низкая работоспособность; плохой сон; повышенная утомляемость; повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания [1, 2].

В настоящее время данная проблема приобретает большое значение для учащейся молодежи, в связи с увеличением учебных нагрузок и интенсивности учебного труда, особенно в период сессии.

Цель исследования. Изучение возможных симптомов дистресса у студентов, возникающих в период сессии.

Методы исследования: анализ современных источников, анкетирование, опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС). В тестировании приняло участие 30 студентов 3-го курса, юноши и девушки в возрасте от 19 до 21 года. Анкеты были составлены нами, вопросы соответствуют цели исследования.

Анализ исследования.

Анкетирование проводилось во время учебной сессии, когда студенты находились под воздействием высоких и длительных учебных нагрузок и возможно не имели достаточно времени на ведение здорового образа жизни.

Результаты исследования показали, что самыми распространенными симптомами дистресса у студентов являются низкая работоспособность и повышенная утомляемость (у 54% опрошенных), страх и тревога (у 55% опрошенных), повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания (у 52% опрошенных). Во время напряженного умственного труда, связанного с периодом сессии, 40% студентов испытывают головные боли. В период таких тяжелых учебных нагрузок 34% опрошенных страдают от плохого настроения, депрессии и раздражительности, 30% теряют уверенность в себе. 23% студентов испытывают проблемы со сном. Боли в животе, проблемы с желудочно-кишечным трактом и боли в сердце появляются у 10% опрошенных студентов.

Анкетирование показало, что, проблема возникновения состояния дистресса особенно актуальна для учащейся молодежи. Длительный и период подготовки к экзаменам очень напряженный и тяжелый, в такие периоды риск перерастания обычного стресса в дистресс очень значительный. Длительный период состояния стресса способен привести к тяжелым последствиям для молодого организма, вызвать различные нарушения в состоянии здоровья.

Выводы.

Таким образом, проведенные исследования показывают наличие симптомов дистресса у студентов, что объясняется повышенными психофизическими нагрузками во время сессии. В настоящее время, в связи с увеличением учебных нагрузок, проблема дистресса у студентов приобретает высокую актуальность и требует особого внимания и более глубокого изучения.

Для учащихся очень важно в период интенсивных учебных нагрузок, которые непременно сопровождаются физическим и психоэмоциональным перенапряжением, быть особенно внимательными к своему психофизическому состоянию.

Библиографический список:

1. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния

студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.

2. *Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В.* Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.международ. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.

3. *N. Linkova-Daniels.* The problem of the students depression and Methods of its study. // Инновационный транспорт № 1(11), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – С. 62

Василец В.В.

Полесский государственный университет,
г. Пинск, Брестская область, Беларусь

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Аннотация. В настоящей статье представлен анализ изменений функционального состояния женщин, занимающихся степ-аэробикой с дозированием нагрузки по частоте сердечных сокращений на уровне индивидуального порога анаэробного обмена (ПАНО). Применение указанной организации тренирующих воздействий на занятиях, способствует повышению функциональных возможностей, обеспечивающих адаптационные процессы в ответ на оптимальную физическую нагрузку.

Одной из наиболее популярных форм проведения занятий в оздоровительной тренировке являются групповые занятия различными видами аэробики, которые объединяют лиц разного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности [3, 4, 6]. В научно-методической литературе посвященной степ-аэробике весьма разноречивые рекомендации о методике регулирования объема нагрузки, интенсивности занятия, где не прослеживается зависимость от возраста, физического развития, и аэробных возможностей занимающихся [1, 2].

Вместе с тем, в реальных условиях групповые занятия степ-аэробикой, проводятся без должным образом организованного контроля функционального состояния занимающихся и при отсутствии индивидуального подхода, с разновозрастным, отличающимся по уровню функциональных возможностей контингентом.

Целью исследования: обосновать применение индивидуально